



LA BRUCA RESORT

★★★★

Benessere Mediterraneo

L'armonia del benessere

percorso di un progetto concreto



*Alimentazione mediterranea ed antiossidante
Recupero funzionale*



LA BRUCA RESORT



Benessere Mediterraneo

Una struttura ideale



12 camere, 14 residenze, ristorante, piscina, centro ippico,
tiro con l'arco, campi da tennis, campo calcetto in erba





LA BRUCA RESORT

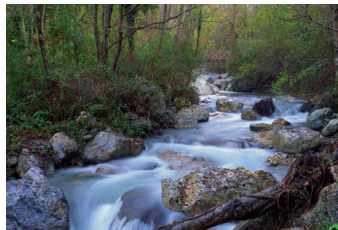


Benessere Mediterraneo

In un contesto ideale



Con i suoi cedri, gli ulivi, gli aranci, il peperoncino, l'acqua sorgiva,
la costiera mediterranea, il parco protetto del Pollino, le tradizioni culinarie.



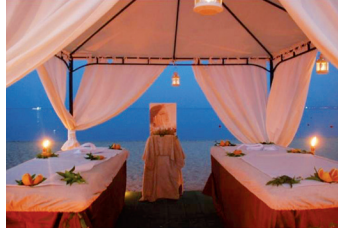


LA BRUCA RESORT



Benessere Mediterraneo

Con servizi esclusivi



Per vivere al meglio questa esperienza attività fisica e sportiva, tecniche corporee, personal trainer, mare con spiaggia e lido attrezzato



Percorso informativo per un corretto stile di vita

1. Alimentazione mediterranea ed antiosidante
2. Possibile valutazione del bilancio energetico personalizzato
3. Attività fisica e sportiva o a richiesta con personal trainer
4. Tecniche corporee
5. Consulenza clinica
6. Attività per il recupero funzionale (Ippoterapia, neurologia, esiti chirurgici)



Documento finale esplicativo dell'attività svolta

La vacanza che allunga la vita a
“La Bruca Resort benessere mediterraneo”



Intervenire sui fattori ambientali e comportamentali modificabili rappresenta un ottimo e forse al momento l'unico realmente efficace approccio per incrementare l'aspettativa e la qualità della vita.

La longevità nel benessere: il decalogo

A: il corretto stile di vita per la gestione della salute
equilibrata e moderata assunzione di cibo
alimenti "tradizionali", freschi, poveri di grassi animali, ricchi di fibre
Rinuncia al fumo e all'abuso di droghe ed alcol
Costante e corretta attività fisica e sessuale
gestione dell'ambiente e dello stress

B: La prevenzione primaria globale: la medicina anti aging
Periodico monitoraggio dello stato di salute e degli indicatori di rischio
La restrizione calorica funzionale e personalizzata
La dieta mediterranea "naturale" ed autoctona
Scelte comportamentali "guidate" e definitive per fumo e abusi
Il riequilibrio ormonale e le terapie intergrative, farmacologiche ed estetiche individuali
Il training fisico e posturale personalizzato e l'educazione ad una sana sessualità



LA BRUCA RESORT

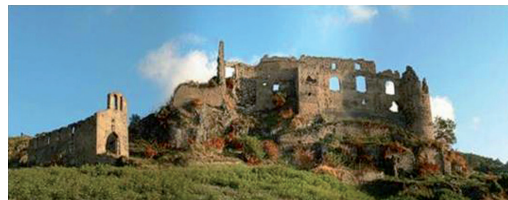


Benessere Mediterraneo

Scatti sulle peculiarità del luogo



Cultura, archeologia, graffiti paleolitici, centri storici, ambiente, escursioni, torrentismo, free climbing, mountain bike, visite guidate



Esplorazione guidata delle bellezze del territorio



LA BRUCA RESORT



Benessere Mediterraneo

Costo alberghiero tutto compreso

SERVIZI INCLUSI

- Piscina
- Servizio spiaggia con transfer
- Una lezione tennis
- Battesimo della sella
- Calchetto

Pensione Completa a scelta tra 2 primi e 2 secondi frutta o dessert, minerale, 1/4 di vino

PREZZI AL GIORNO A PERSONA

€ 65,00	dal 27/06/2020 al 11/07/2020
€ 75,00	dal 11/07/2020 al 01/08/2020
€ 80,00	dal 01/08/2020 al 08/08/2020
€ 100,00	dal 08/08/2020 al 22/08/2020
€ 80,00	dal 22/08/2020 al 29/08/2020
€ 65,00	dal 29/08/2020 al 13/09/2020

Prestazioni e servizi aggiuntivi

Il listino prezzi è consultabile in sede. Il costo è valutato e composto in base al numero ed alle individuali prestazioni e servizi aggiuntivi scelti durante il soggiorno, tra i quali:

- Room massage
- Tecniche corporee con il personal trainer
- Consulti e test psicofisici, cognitivi ed emozionali
- Valutazione e fitoterapia personalizzata
- Valutazione individuale e personalizzata del bilancio energetico
- Calchetto
- Equitazione, Ippoterapia
- Linfodrenaggio



LA BRUCA RESORT

★★★★

Benessere Mediterraneo

Come raggiungerci

In treno // Stazione ferroviaria Scalea, 11 min.

In auto // Da Nord – uscita autostradale Lagonegro Nord verso Maratea/Praia a Mare,
Da Sud – uscita autostradale Falerna

In aereo // Aeroporto intercontinentale Lamezia Terme – 117 Km,
Aeroporto intercontinentale Napoli Capodichino - 241 km
Aeroporto di aviazione generale Scalea (Cs) - 1 Km



Per info e dettagli sul programma:
Prof. Francesco Maria Fazio 389 1176907

In collaborazione con:
Centri Medici Riabilitativi Di Giorno - www.ckf-digiorno.com



La Bruca Resort | Via Unità d'Italia, 87029 Scalea (CS) Tel. 0985 42900
labrucaresort.it | info@labrucaresort.it